

# 第5回 逗子ビーチアクアスロン

## 最終案内資料

2024年10月10日 更新

第5回逗子ビーチアクアスロンの最終案内資料となります。  
必ずご一読いただき、ご参加お待ちしております。

### 【当日のスケジュール】

OWS		アクアスロン		キッズ	
8:00	受付 (8:30まで)	8:30	受付 (9:30まで)	9:00	開会式 および 逗子市長挨拶
8:30	試泳 (8:45まで)	9:00	開会式 および 逗子市長挨拶	10:30	受付 (11:00まで)
8:45	アンクルバンド受け取り 競技説明会	9:45	試泳 (10:15まで)	11:00	公式コース確認 ※
9:00	開会式 および 逗子市長挨拶	10:15	アンクルバンド受け取り	11:40	アンクルバンド受け取り
9:05	3000m OWS スタート	10:20	競技説明会	11:50	競技説明会
9:07	1500m OWS スタート	10:30	アクアスロン ロング スタート	12:00	高学年 スタート
9:09	750m OWS スタート	10:32	アクアスロン ショート スタート	12:02	低学年 スタート
11:00	表彰式 (予定)	10:45	レディース アクアスロンロング・ショートスタート	12:30	表彰式 (予定)
		12:30	表彰式 (予定)		※ランニングコースの下見を全員で行います！ トランジション集合！できるだけみんな参加しましょう！

### 【受付】

- ①大会本部にある受付にてレースナンバーの申告をしてください
- ②受付時に「500mlのお水・スイムキャップ・ゼッケン・エコカップ・参加賞」を受け取ってください
- ③手の甲にナンバリングを行います。ご自身で書く or 近くのスタッフが記入します  
※混雑が予想されますので、受付前にレースナンバーの確認を必ずお願いいたします
- ④アクアスロン参加者はトランジションエリアで  
シューズ、ナンバーベルト、シャツなどセッティングします (好きな場所のかごでOK)  
→当日はサポートアスリートがお手伝いしますので、不明なことはぜひお声がけください

### 【表彰について】

今年は全カテゴリー 男女1~3位、各種目男女別年代1位の表彰式を行います！  
表彰対象者はぜひ表彰式まで帰らずにご参加いただけますと嬉しいです！  
スケジュールに記載のある表彰式の時間はあくまで予定となっております。  
記録が整い次第、アナウンスいたします。豪華景品を用意しておりますので、楽しく頑張ってください

### 【記録証】

今年からWEB記録証のみになりました



# 競技について

## 【スイム】

- ・ 試泳エリアを設けますので、エリア内で実施してください
- ・ スイムコースは、1周 750m、キッズ1周 100mのコースを予定しています
- ・ レース中はライフセーバーに捕まって休憩、ビーチで休憩してもOKです
- ・ 泳ぐことを原則としますが、途中で足をついて休憩しても大丈夫です
- ・ ウェットスーツの着用を推奨します  
ライフジャケット、エマージンフロート、レースチューブなど安全のための着用を認めます
- ・ ライフセーバー、および審判員が安全管理を行います
- ・ 安全のため、受付で支給したスイムキャップの着用をお願いいたします

### OWS参加のみなさま

エイドを陸に設置いたします（紙コップあり）周回で水分が欲しい場合は一度上陸して摂取してください

## 【トランジション】

- ・ トランジション用のカゴを準備します、カゴの場所は好きな場所をチョイスしてください  
(置物)シューズ、ゼッケンベルト(Tシャツに貼り付ける可)、サングラス(メガネ)、水分など  
競技に関わるものであれば何をおいても構いません
- ・ トランジションエリアは砂浜のため  
タオルなどを持参して、シューズを履く前に砂を落とすことをお勧めします

## 【ラン】

- ・ ランコースは1周 750mの周回コース、1周 400mを予定しています
- ・ コースはすべてビーチです。一部不整地がありますので、ランニングシューズを推奨します
- ・ ビーチランでは、ゼッケンの着用を体の前面に確認できるよう必ずお願いします
- ・ 周回ミス、コースの間違いは、選手自身の責任となります。周回数をご確認してください
- ・ 給水所は、ランコースに一箇所準備します  
参加賞のマイコップを持って走るようお願いいたします

## 【更衣室、シャワー、荷物預かり】

- ・ 更衣室を準備いたしますが  
1度に使用する人数が限られるため、事前にお着替えをしていただくようお願いいたします
- ・ 主催者側でのシャワーの準備はありません
- ・ 受付本部横に荷物置き場(ブルーシート)準備します  
貴重品は自己管理となりますので、駅のロッカーを使用するなどご自身で管理をお願いいたします
- ・ 各自でテント等持ってきていただき、コース上以外に設置して大丈夫です！！



# 持ち物

OWS参加の方		アクアスロン参加の方	
<input type="checkbox"/>	水着	<input type="checkbox"/>	水着 or トライスーツ
<input type="checkbox"/>	ゴーグル (予備もあればgood!)	<input type="checkbox"/>	ゴーグル (予備もあればgood!)
<input type="checkbox"/>	ウェットスーツ (任意)	<input type="checkbox"/>	ウェットスーツ (任意)
<input type="checkbox"/>	タオル	<input type="checkbox"/>	レースナンバー or ゴム紐
<input type="checkbox"/>	水分、補給食	<input type="checkbox"/>	タオル
<b>あると便利</b>		<input type="checkbox"/>	水分、補給食
<input type="checkbox"/>	ワセリン	<input type="checkbox"/>	トランジションで足を洗う用の水
<input type="checkbox"/>	ビーチサンダル	<input type="checkbox"/>	トランジションで使うタオル
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋	<input type="checkbox"/>	シューズ
<input type="checkbox"/>	レジャーシート	<input type="checkbox"/>	ソックス
<input type="checkbox"/>	体にかける用の水	<input type="checkbox"/>	Tシャツ (ランで着る方)
<input type="checkbox"/>	日焼け止め	<b>あると便利</b>	
		<input type="checkbox"/>	ワセリン
		<input type="checkbox"/>	ビーチサンダル
		<input type="checkbox"/>	ゴミ袋
		<input type="checkbox"/>	レジャーシート
		<input type="checkbox"/>	体にかける用の水
		<input type="checkbox"/>	日焼け止め

ブースなど出店しておりません。忘れ物がないようお願いいたします。





# 会場

## 逗子海岸（狭域）



## 受付&更衣テント（イメージ）



# お願い

## 第5回 逗子ビーチアクアスロン

参加者の皆さまへご協力をお願い

### ※01 安全ピンの使用不可

海岸に安全ピンが落ちること  
競技の安全上から安全ピンは使用せず  
レースナンバーベルトや手芸用ゴム紐を持参してください



### ※02 エイドではマイカップ使用

参加賞として、シリコンカップをお渡しいたします  
ランのエイドでは  
ご自身のボトルを持って走るか  
参加賞のシリコンカップを持って走ってください

### ※03 アンクルバンドは入水前に

昨年まで受付で  
レースナンバーとともに配布しておりましたが  
今年は入水前に 各自で受け取っていただきます。  
ご協力をお願いいたします。



### ※04 ボディーナンバリングについて

全選手がボディナンバリングを行います。  
受付の際、混雑が予想されますので  
開催5日前に掲載されるスタートリストにてナンバーの確認を  
お願いいたします。  
手の甲にナンバリングを行います。  
日焼け止めやワセリンなど塗らないようご協力ください

### ※05 記録証はWEBのみ

今年は記録証をWEBでの発行のみといたします。  
大会終了後、HP、SNS、メールでのご案内を  
させていただきます

